

給食レシピ紹介



2021年10月6日(水) 白身魚のごま味噌マヨ焼き

※分量は、中学生1人分の量です。

材料	分量(g)	下処理・切り方
白身魚(白糸だら)	50	
伯方の塩	0.15	
白こしょう	0.02	
たまねぎ	24	半分にし、千切りにする
味噌	3	}
料理酒	0.36	
白練りごま	1.8	
白すりごま	1.8	}
マヨネーズ	12	
ベーキングトレー	1枚	

【作り方】

- ① 白身魚に塩・こしょうをしておく。
- ② 調味料とたまねぎの薄切りを混ぜ合わせる。
- ③ ベーキングトレーに白身魚をのせ、②をまんべんなくかけてオーブンで焼く。
(給食センターでは220度12分)

<ポイント！>

- ・白身魚は、給食では白糸ダラを使用しました。他に、タラやホキなどでもおいしくいただくことができます。たれの味が濃い目なので、白身魚の方が合うと思います。
- ・給食では、ベーキングトレーに魚を1切ずつ入れて、たれをかけて焼きます。家庭では、アルミホイルに包んでフライパンで焼いても良いと思います。その際の焼き時間は火力などによっても変わるので、火が通っているかの確認が必要になるかと思います。